ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰਥਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ

ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨ, ਨਵੇ ਗੁਣ ਸਿਖਣ, ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਸਬੰਧੀ ਨਵੇਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚਲੇ ਗਰੁਪਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਉਪਰ 1-888-603-9100 ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਚਿਲਡਰਨ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੁਸਾਇਟੀ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਚਾਇਲਡ ਵੈੱਲਫੇਅਰ ਲੀਗ ਔਫ਼ ਕਨੇਡਾ (Child Welfare League of Canada) ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਕਨੇਡਾ ਤੇ ਕੋਡਕ ਕੈਨੇਡਾ (Psychology Foundation of Canada and Kodak Canada) ਵੱਲੋ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ "ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਫਲਾਰ ਲਾਈਫ਼" (Parenting for Life) ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਪੀਲ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡਜ਼ (ਪੀਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੱਫ਼ੇ ਮਾਰਨੇ, ਝੰਜੋੜਿਆ ਜਾਂ ਝਿੜਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਣ ਜਾਂ ਧੱਫ਼ੇ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਖੇਡ ਵਿੱਚ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਲ ਦੀ ਗਰਦਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਝੰਜੋੜਣ ਨਾਲ਼ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਬਾਲ ਏਨੇ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨੇ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਨੇਹ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਲਾਡ ਪਿਆਰ, ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਤੇ ਗਾਓ।

ਨਿੱਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ

- ਨਿੱਤ ਦੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਬਾਲ (ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਨਿੱਤ ਦੇ ਨੇਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਟਿਕਾਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਂਦਾ ਹੋਇਆ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ

- ਜੇ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਡਾਇਪਰ ਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਰੋ ਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਰੋਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਘੜੀ ਸਿਆਣੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਖੋਹ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕਰਿੱਬ ਜਿਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾ ਦਿਓ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ ਤੇ ਨਿੱਸਲ ਪੈ ਜਾਓ। ਸ਼ਾਇਦ ਚਾਹ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕਾਓ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੋਗੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਂਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪੜਾਅ

- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾ ਲਾਓ।
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ- ਅਨੁਸ਼ਾਸਤ ਬਨਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਤਾ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਜ਼ਿਮੇਦਾਰ ਬਾਲਗ਼ ਬਣ ਸਕਣ।
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਮ-ਆਊਟ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ, ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਵੇਂ ਨਿੱਗਰ ਪਕਿਆਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਦੇ ਹੋਣ, ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਭੜਕ ਉਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

- ਹਰ ਸਮੇਂ ਠਰੰਮੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹਿਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਿਝ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਦਾ ਅਰੰਭ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਭੜਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਘੜੀਆਂ ਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਓ।
- ਅਧਿਕ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ।
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਲਭੋ, ਜੋ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਈ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਸਮਾ ਦਿਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਸਰਫ਼ ਕਰੋ।
- ਮਦਦ ਲਓ। ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਸਦਾ ਸਹਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ/ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਮਾਪੇ ਹੋ। ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪੀਲ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ *(Children's Aid Society)* (ਪੀਲ਼ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਬਲ਼ ਦੇਣਾ ਹੈ।